El sentido de autorrealizarme: felicidad por lo que soy *vs.* satisfacción por lo que tengo



¿SABÍAS QUE...?

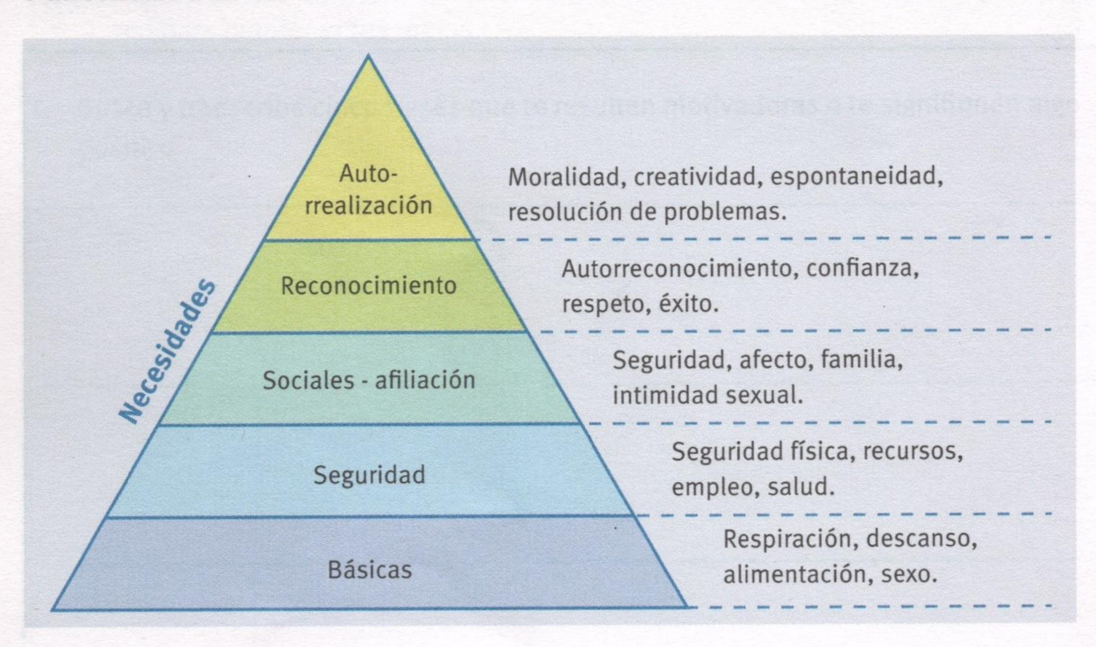
"Todas las cosas tienen la posibilidad de cambiar de sentido, una doble significación, y tú puedes elegir lo que quieres que signifiquen."
Abraham Maslow

Para saber más...

La autorrealización es un concepto que se ha trabajado desde el enfoque de las teorías humanistas, como lo hacen dos autores importantes: Abraham Maslow y Carl Rogers.

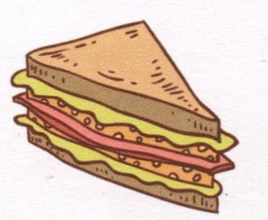
Para el primero, la autorrealización es una parte culminante del desarrollo de la persona, la aspiración máxima, ubicada en la cúspide de todas las demás necesidades, entre las que se encuentran las básicas, de seguridad, sociales, de reconocimiento, las cuales tienen que estar resueltas para alcanzar la autorrealización. Maslow (1943, en DiCaprio, 1992) menciona que la autorrealización justifica o da sentido a la vida.





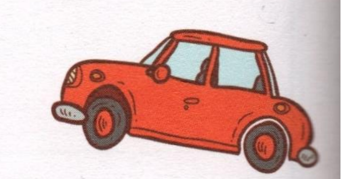


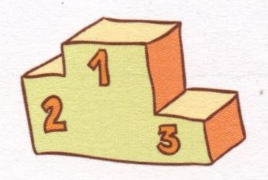




Dicho autor dedujo estas características de las personas que se declaraban autorrealizadas:

- Capaces de actuar de acuerdo al momento (centrados en el "aquí y ahora").
- Buscan soluciones a los problemas.
- Capaces de buscar un sentido diferente a las cosas (dicotomía).
- Diferencian claramente entre un medio y un fin.
- Con necesidad de privacidad, sintiéndose cómodas a solas.
- Independientes de la cultura y el entorno dominantes, basándose más en experiencias y juicios propios (no son conformistas ni manipulables).
- Con sentido del humor, tienen la capacidad de reírse de sí mismos y la utilizan para no dejarse caer ante una situación crítica.
- Aceptación de sí mismos y de los demás.
- Creativos, inventivos y originales.
- Tendientes a vivir con intensidad las experiencias.



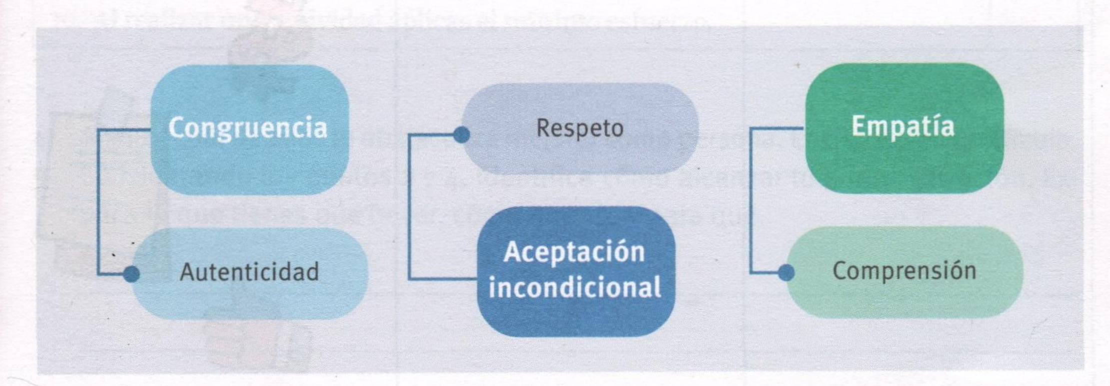




¿Cuáles de estas características tienes? o ¿cuáles te gustaría tener?

Para Carl Rogers (en DiCaprio, 1992) la autorrealización no es un fin sino un proceso que difícilmente se termina de construir pues el ser humano se encuentra en constante transformación y cambio, pero una persona autorrealizada es aquella que sabe disfrutar de la vida, aceptarse sin apartar la posibilidad de cambiar, valorar lo que piensa y siente, ser independiente, apreciar las relaciones con los demás sin someterse a sus expectativas, resolver adecuadamente los conflictos y, además, aceptar la responsabilidad de la propia vida. Teniendo en cuenta estos principios, Rogers menciona tres ejes personales para buscar la autorrealización: congruencia, aceptación incondicional y empatía:

- **Congruencia:** Significa ser auténtico. Consiste en reconocer y aceptar mis propios sentimientos y emociones, expresándolos a través de las palabras y conductas. Lo que traerá como consecuencia la *libertad de mi ser.*
- **Aceptación incondicional:** Es el respeto que siento por el otro al ser una persona distinta; es lo que me lleva a *valorar* la naturaleza humana.
- **Empatía:** La aceptación incondicional implica la comprensión, por lo que la última condición es la empatía, definida como la capacidad que nos permitimos desarrollar cuando nos damos cuenta de los sentimientos y actitudes del otro, *sin juzgarlo, ni castigarlo.*



En conclusión, podríamos afirmar que desde la perspectiva humanista se distinguen tres concepciones de la autorrealización:

